

## Katsorsartinnissamut paasisutissat

Allorfimmi imigassamut, aangajaarniutinut aningaasanoornernullu pinngitsuuisinnaajunnaarnernut katsorsaanernik neqerooruteqarpugut.

Katsorsartikkusukkuut nalunaaqqaangikkaluarlutit katsorsaavitsinnut tikilluaqqoreerpatsigit, ulluinnarni Allorfik Qeqqata nal. 09.00-ip 15.00-llu akornanni ammasarpoq.

Aamma sianersinnaavutit oqarasuaammut +299 58 43 43 sms-  
imilluunniit nassilluta, taava sianerfigiumaarpatsigit.

## **Kikkut tamarmik akeqanngitsumik katsorsartissinnaapput**

Katsorsartinnissannik kissaateqarsinnaavutit Allorfimmut takkunnikkut imaluunniit kommuunerisanni inunnik sullissisunnut saaffiginnissinnaavutit. Sulisitsisut aalajangersimasut Allorfimmut isumaqatigiissuteqarput sulisuminnik aamma innersuussisinnaallutik. Katsorsartikkusullutit innersuunneqaruit, taava akuersinermut uppersaammik atuartinneqassaait taamatullu katsorsartereernerup kingorna pilersaarummik aamma kommuunimi sullissisoq peqatigalugu immersuisinneqassallutit. Tamanna katsorsartinnermi katsorsartereernerullu kingorna ikiorluarneqarnissannik qulakkeerinninnerusaaq.

## **Katsorsaariaaseq qanoq ittoq Allorfik Qeqqatami atorneqartarpa?**

Qeqqata Kommuniani najugaqaruit Allorfik Qeqqatamut ornigullutit imaluunniit Skype telefoniluunniit atorlugu katsorsartissinnaavutit. Katsorsaanerlu sap. ak. 10-ni ingerlanneqassaaq, taassumalu ingerlanerani oqaloqatiginninnerit pisariaqartitsinerit naapertorlugu sap. ak. marloriarluni ingerlanneqassapput. Oqaloqatiginninnerit minutsit 45-t missaanni ingerlanneqartarput. Oqaloqatiginninnerit kisimiilluni ingerlanneqartarput imalt. pisariaqartitsineq aallaavigalugu ilaqquttat ilanngunneqarsinnaallutik. Misissuinerit takutippaat Allorfiup katsorsaariaatsimik atuinera iluatsilluortoq.

## **Katsorsartereernerup kingorna eqimattakkaarluni neqeroorut**

Katsorsartinnerit naammassippat katsorsartereernerup kingorna katsorsartissimasunik allanik naapeqateqartarnissannik neqeroorfingineqassaait. Naapeqateqartarnermi eqimattami oqaloqatigiinnermi anguniakkavit angunissaannut tapersorneqassaaait. Naapeqatigiinnermi mindfulness (iliuutsit/periutsit tarnikkut toqqissisimanermut tunngasut) sungiusarneqartarput. Eqimattatut naapinnerit akunnerit marluk missiliorlugit sivisussuseqarput.

## **Qanigisaasunut ikiuunneq**

Pinngitsuuisinnaajunnaartunut qanigisaasut amerlasuut ilaqarput, ilungersunartunik nalaataqartartunik qanorlu iliorsinnaanerminnik nalornisarlutik. Taamaattumik inersimasut qanigisaasut Allorfimmiit ikiorserneqarsinnaapput. Qanigisaagaanni, aamma allat qanigisaasut peqatigalugit ilinniartinneqartarput. Pinngitsuuisinnaajunnaarneq ilaqutariinnut qanoq sunniuteqartarnera pillugu ilinniartitsissutigineqartarput kiisalu misigissutsit oqimaassinnaasut oqaloqatigiissutigineqartarlutik. Peqataasut iliuutsinik atorsinnaasaminnik sungiusarneqartarput kiisalu eqimattakkaarluni suleqatigiinnissamut aamma ilitsersorneqartarlutik.

## Katsorsartinneq aallaqqaataaniit naammassinissaanut qanoq ingerlasarpa?

Illit, sullissisut imaluunniit sulisitsisut Allorfimmut saaffiginnissinnaavusi. Allorfimmi sulisut paasitissavaatit qaqugu oqaloqateqassanersutit.



Oqaloqateqarnerit siulliit (pingasut miss.) suna pillugu katsorsartinniarnertutit aamma anguniakkat pillugu qanoq ingerlaqqinnissannik qulaajaaneq.



Oqaloqateqarnerit tulliuuttut (marluk miss.) inuuninni inissisimavinni killiffiit eqqartussavagut, katsorsartinnissavit ilusissaanut atugassaammat.



Oqaloqateqarnitit tulliuuttut eqqarsaatinut, misigissutsinut iliutsinullu tunngapput. Anguniakkat angunissaanut iliussissat eqqartorneqassapput.



Katsorsartinnermi sapaatip akunneri qulit qaangiunnerini anguniakkat attatiinnarnissai siunertaralugu naapeqateqarnissaq periarfissaavoq.



Katsorsartereerup kingorna allanik naapeqateqarnissaq periarfissaajuannassaaq. Allorfimmut attaveqarnissannut tikilluaqqusaajuannarputit.

## Kikkut katsorsaasutut Allorfimmi naapitassaappat?

Allorfinni katsorsaasutut naapitassatit assingiingitsunik ilinniagaqartuupput assersuut: Perorsaasut, isumaginninnermi siunnersortit, peqqissaasut imalt. psykoterapeutit ilinniakkaminnik qaffassarlutik pinngitsuuisinnaajunnaarneq pillugu ilinniaqqinnikut.

Katsorsaasut tamarmik nipangiusimasussaataapput. Allorfiup avataani eqqartorusunngisatit oqaluttuarisinnaavatit.

Katsorsaasut suliamut tunngatillugu allanik suleqateqarniarunik assersuuti-galugu kommuunimi sullissisut, taava akuersissummik ilinniit peqqaarnissartik qinnutigeqqaartartussaavaat.

Arlaanik apeqqutissaqaruit, attaviginissatsinnut tikilluaqqusaavutit.

Allorfimmi takunissat qilanaaraarput.



**Allorfik Qeqqata - Nasiffimmut 9, B-608, 3911 Sisimiut**

✉ [allorfik.qeqqata@allorfik.gl](mailto:allorfik.qeqqata@allorfik.gl)

☎ +299 58 43 43

💻 [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)